

## Story 4: Lästern

Tobi und Sarah sind auf dem Weg zur Kopfschmerzexpertin. Heute wollen sie mit ihr über die Fortschritte im Umgang mit den Kopfschmerzen sprechen. Tobias berichtet zufrieden über seine Erfolge mit dem Entspannungstraining und dem Gedankenstopp. Er setzte diese Woche den Gedankenstopp sehr oft ein. Plötzlich bemerkt er, dass Sarah ihm gar nicht richtig zuhört, sie schaut schweigsam auf den Boden.



"Was ist denn los mit dir? Ist etwas?" fragt Tobi leicht genervt.

"Hm", brummelt Sarah: "mir geht da so eine dumme Geschichte nicht aus dem Kopf. Irgendwie habe ich deswegen auch ein ganz schlechtes Gewissen."

"Warum denn, was ist passiert?", fragt Tobi beharrlich nach.

"Ich habe mich gestern mit Lena und Özlem getroffen, die mögen Sandra gerade nicht. Ich komme ja eigentlich ganz gut mit ihr aus, aber irgendwie haben die zwei dann angefangen, über sie zu lästern. Ich habe mich nicht getraut, etwas dagegen zu sagen. Da habe ich eben mitgemacht."

"Das ist wirklich nicht toll. Aber du musst es ja nicht wieder machen.", überlegt Tobi. "Na ja, das Blöde ist, dass Sandra dann später noch dazu kam. Sie hat auf jeden Fall bemerkt, dass wir über sie gesprochen haben. Es war dann eine ganz miese Stimmung", fügt Sarah hinzu.

Nach einem Augenblick entgegnet Tobi: "Kann ich mir gut vorstellen. Sandra hat sich bestimmt schlecht gefühlt."

"Ja, ich weiß, deshalb habe ich ja auch ein schlechtes Gewissen. Warum habe ich das bloß getan? Was soll ich denn jetzt machen?", sagt Sarah unglücklich.

"Ich finde es total gut, wenn man es schafft, seine Fehler einzugestehen. Willst du noch mal mit ihr reden?", fragt Tobi.

Sarah überlegt einen Moment und meint schließlich: "Du hast ja recht, aber irgendwie habe ich auch Angst davor."

"Ich weiß was du meinst, Entschuldigen fällt mir auch nicht leicht. Aber wahrscheinlich wird es dir danach besser gehen und Sandra ganz bestimmt auch. Eigentlich ist es doch total mutig, zuzugeben, wenn man etwas falsch gemacht hat", sagt Tobi. Die beiden erreichen nun das Institut und betreten das Büro der Expertin.

